



# Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Ziese, Bernd

□□□: 4:44:07

□□: Münster

□□: 8.87 km/h

□□: 791

□□□□: 6:46 min/km

□□: 42.00 km

□□□□□/□□□: 17 (of 36)

42 km Lauf

□□□□□/□: 14 (of 30)

□□□□□□: 3:40:13

□□□□:

□□□□□: 3(of 7)

Männer M45

□□□□□□□: 3:48:13

□□□□

□□□□

□□□

| □□□         | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□     | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|------|---------|---------|---------|---------|
| Nasse Wiese | 19.50    | 2:08:26  | 6:35         | 4       | 23:58   | 17      | 32:34   | 19.50 | 2:08:26 | 6:35 | 3       | 23:58   | 17      |         |
| Obersorpe   | 6.50     | 50:48    | 7:48         | 3       | 10:44   | 14      | 11:19   | 26.00 | 2:59:14 | 6:53 | 3       | 34:42   | 17      |         |
| □□          | 16.00    | 1:44:53  | 6:33         | 4       | 21:12   | 14      | 24:50   | 42.00 | 4:44:07 | 6:45 | 3       | 55:54   | 15      | 2:57:07 |